

Trainingsplan Halle

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.00-9.00	Grundschule	Grundschule	Grundschule	Grundschule	Grundschule	Reinigung	
9.00-10.00	Grundschule	Grundschule	Grundschule	Grundschule	Grundschule	Reinigung	
10.00-11.00	Grundschule	Grundschule	Grundschule	Grundschule	Grundschule	Reinigung	Bogensport (Winter)
11.00-12.00	Grundschule	Grundschule	Schule und Verein	Grundschule	Grundschule	Reinigung	Bogensport (Winter)
12.00-13.00	Grundschule	Grundschule	Grundschule	Grundschule	Grundschule	Fußballjug. (Winter)	Bogensport (Winter)
13.00-14.00	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Fußballjug. (Winter)	Bogensport (Winter)
14.00-15.00	ab14:30h Jungen und Mädchen	Reinigung	Reinigung	ab 14.30h fit Kits	Fußball Halter (Winter)	Fußballjug. (Winter)	
15.00-16.00	1.u.2.Klasse /Ronny	zur Zeit nicht besetzt	Kinderturnen 5-6J.Silvia	Mäd.1.-3.Kl. /Silvia	Fußball Halter (Winter)	Fußballjug. (Winter)	
16.00-17.00	ab15:30h Gerätturnen	16:30-17:30 Kleinkl.Turnen3-4J.Sabine	Mädchen ab 7.Kl. neu	Eltern/Kind/Silvia	Turnen/Fußball		
17.00-18.00	Mädchen ab4.Klasse Ronny	17:30-18:30 WSK Nicole	Fußball (Winter)	Bogensport (Winter)	Turnen/Fußball		
18.00-19.00	Fußball(Winter) Volleyball	ab 18:30 Uhr Volleyball	Tischtennis Jugend	Volleyball 18-20 -som	Tischtennis Jugend		
19.00-20.00	Fußball (Winter)Volleyball	Volleyball Jugend	Tischtennis Jugend	Bogensport (Winter)	Tischtennis Jugend		
20.00-21.00	Turnen	Volleyball Erwachs.	Tischtennis Erwachs.	Schwitz fit gemischt	Tischtennis Jugend		
21.00-22.00	Turnen	Volleyball Erwachs.	Tischtennis Erwachs.	Schwitz fit gemischt	Tischtennis Erwachs.		

Trainingsplan Nebenraum

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.00-9.00							
9.00-10.00		Frauenfitness/Ursula	10.15h WSG/Kurs	Pilates/Kurs/Gabr.			
10.00-11.00		Beckenboden/Kurs/Silvia	bis 11.30h/Silvia	Pilates/Kurs/Gabr.			
11.30-12-15	Entsp./Kurs/Intervet/Silvia	Entsp./Kurs/Intervet/Silvia					
12.00-13.00	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung	
13.00-14.00	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung	
14.00-15.00	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Tanzsport Ingelheim		
15.00-16.00		Yoga/Piloga/Gabriele	Turnen		Tanzsport Ingelheim		
16.00-17.00	16.30 Frauenfitness/ursula	17.30h Fitness+Tanz/Gabriele	Turnen		Tanzsport Ingelheim		
17.00-18.00	Frauenfitness/Ursula	bis19.00h Fitness+Tanz/Gabriele	Seniorengymn./Silvia	17.15hBeckenboden			
18.00-18.30	Yoga	18:30 WSG-Kurs/Nicole	WSG/Kurs/Silvia	bis18.30h . Kurs/Silvia	Step Aerobic/ Ursula		
19.00-20.00	Frauenfitness/Gabriele	bis19:30h WSG-Kurs/Nicole	bis 19.15h/Silvia	19.30 Fitness-Power	Line Dance/Heike Roth		
20.00-21.00	Frauenfitness/Gabriele21.15h	MGV / TonArt alle 2 Wo.	VBW Yoga	Fitness- Power/Nicole	Line Dance/Heike Roth		
21.00-22.00	Tanzsport Ingelheim	MGV / TonArt alle 2 Wo.	VBW Yoga				

Trainingsplan / Bühne

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.00-9.00						Reinigung	Reinigung
9.00-10.00						Reinigung	Reinigung
10.00-11.00						Reinigung	Reinigung
11.00-12.00						Reinigung	Reinigung
12.00-13.00	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung		
13.00-14.00	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung		
14.00-15.00	Turnen	Reinigung	Reinigung	Reinigung	Reinigung		
15.00-16.00	Turnen			Turnen			
16.00-17.00	Turnen			Turnen	Turnen	Video-Clip-Dancing	
17.00-18.00	Turnen	Turnen			Turnen	Video-Clip-Dancing	
18.00-19.00	Turnen	Turnen					
19.00-20.00	Fußball (Winter)						
20.00-21.00				SCV-Ballett			
21.00-22.00				SCV-Ballett			